

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор "Детский сад № 8"

Бакина Марина Геннадьевна  
(подпись)



Приложение № 8  
к СанПиН 2.3/2.4.3530-20

# Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд на 11 апреля 2025 г.

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: весенний

Возрастная категория: Сад 12-часов

| №<br>рек.      | Прием пищи, наименование блюда    | Масса<br>порции<br>3 | Пищевые вещества (г) |        |      | Энерг. цен.<br>(ккал)<br>7 | Витамины (мг) |     |      |     | Минеральные вещества (мг) |        |       |     |
|----------------|-----------------------------------|----------------------|----------------------|--------|------|----------------------------|---------------|-----|------|-----|---------------------------|--------|-------|-----|
|                |                                   |                      | Б                    | Ж      | У    |                            | В1            | С   | А    | Е   | Ca                        | P      | Mg    | Fe  |
|                |                                   |                      | 4                    | 5      | 6    |                            | 8             | 9   | 10   | 11  | 12                        | 13     | 14    | 15  |
| 1              | 2                                 | 3                    | 4                    | 5      | 6    | 7                          | 8             | 9   | 10   | 11  | 12                        | 13     | 14    | 15  |
| <b>ЗАВТРАК</b> |                                   |                      |                      |        |      |                            |               |     |      |     |                           |        |       |     |
| 1              | Продукты для бутербродов -сыр     | 15,0                 | 4,02                 | 4,095  | 0,0  | 54,0                       | 0,03          | 2,8 | 0,17 |     | 1040,0                    | 544,0  | 56,0  | 1,4 |
| 2              | Каша жидкая молочная геркулесовая | 205,7341             | 7,9                  | 9,1    | 26,4 | 216,4                      | 0,45          |     |      |     | 52,0                      | 328,0  | 129,0 | 3,6 |
| 3              | Батон                             | 49,25081             | 3,8                  | 0,45   | 25,0 | 110,0                      | 0,15          |     | 0,2  |     | 26,0                      | 83,0   | 35,0  | 1,6 |
| 4              | Чай с молоком                     | 200,0                | 4,0                  | 4,2    | 13,6 | 105,8                      | 0,03          | 1,0 | 0,02 |     | 121,0                     | 91,0   | 14,0  | 0,1 |
|                |                                   |                      | 19,72                | 17,845 | 65,0 | 486,2                      | 0,66          | 3,8 | 0,39 | 0,0 | 1239,0                    | 1046,0 | 234,0 | 6,7 |

|             |                                         |       |         |         |        |        |      |      |      |     |       |       |      |      |
|-------------|-----------------------------------------|-------|---------|---------|--------|--------|------|------|------|-----|-------|-------|------|------|
| <b>ОБЕД</b> |                                         |       |         |         |        |        |      |      |      |     |       |       |      |      |
| 1           | Соль                                    | 3,0   | 0,0     | 0,0     | 0,0    | 0,0    |      |      |      |     | 368,0 |       | 22,0 | 2,93 |
| 2           | Суп из овощей с оч. овощами с растител  | 198,3 | 1,466   | 3,8873  | 9,757  | 80,07  | 0,05 | 10,0 |      |     | 31,0  | 58,0  | 14,0 | 0,8  |
| 3           | Мякоть кури отварная в соусе (соус отде | 50,0  | 23,04   | 20,16   | 0,0    | 273,6  | 0,08 |      |      |     | 16,0  |       |      | 1,2  |
| 4           | Каша рассыпчатая гречневая              | 130,0 | 5,45    | 4,319   | 28,002 | 175,65 |      |      | 0,45 |     | 22,0  | 19,0  | 3,0  | 0,14 |
| 5           | Подлив с очищ. морковью                 | 50,0  | 0,4489  | 1,847   | 2,548  | 28,84  |      |      | 0,45 |     | 22,0  | 19,0  | 3,0  | 0,14 |
| 6           | Хлеб ржаной                             | 50,0  | 3,8     | 0,45    | 24,85  | 110,0  |      |      | 0,15 |     | 26,0  | 83,0  | 35,0 | 1,6  |
| 7           | Напиток из сухофруктов                  | 200,0 | 0,3     | 0,0     | 17,47  | 69,2   |      |      |      |     | 2,0   |       |      | 0,3  |
|             |                                         |       | 34,5049 | 30,6633 | 82,627 | 737,36 | 0,13 | 10,0 | 1,05 | 0,0 | 487,0 | 179,0 | 77,0 | 7,11 |

|                          |                                    |       |         |         |         |        |      |     |     |     |       |       |      |     |
|--------------------------|------------------------------------|-------|---------|---------|---------|--------|------|-----|-----|-----|-------|-------|------|-----|
| <b>ПОЛДНИК УСИЛЕННЫЙ</b> |                                    |       |         |         |         |        |      |     |     |     |       |       |      |     |
| 1                        | Салат из варенной моркови с изюмом | 50,0  | 0,584   | 3,035   | 7,495   | 58,29  | 0,15 |     |     |     | 80,0  | 129,0 | 42,0 | 3,0 |
| 2                        | Омлет натуральный                  | 100,0 | 7,874   | 11,071  | 2,906   | 142,29 | 0,07 |     |     |     | 55,0  | 215,0 | 13,0 | 2,5 |
| 3                        | Ватрушка с повидлом                | 75,0  | 5,0355  | 3,0153  | 47,1955 | 237,66 | 0,25 |     |     |     | 24,0  | 115,0 | 44,0 | 2,1 |
| 4                        | Напиток из сока                    | 196,6 | 0,0     | 0,0     | 16,784  | 65,52  |      |     |     |     | 2,0   |       |      | 0,3 |
|                          |                                    |       | 13,4935 | 17,1213 | 74,3805 | 503,76 | 0,47 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 161,0 | 459,0 | 99,0 | 7,9 |

Калькулятор

Зав. производством

*(подпись)*  
(подпись)

Мошнина Лариса Ивановна

(расшифровка подписи)

(расшифровка подписи)